

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 31.03.2026 г.
Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Химический состав/Ясли					Химический состав/Сад				
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал
	Завтрак										
171	Каша манная молочная	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28	20	2,38	2,02	0,12	28,28
248	Кофе напиток с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,8	180	1,1	2	11,8	69,7
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	Итого:		13,81	27,41	53,81	423,87		15,15	27,93	62,02	475,5
	2-ой завтрак										
64	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед										
112	Суп лапша на к\б	150	5,48	5,095	22,124	157,36	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Овощное рагу с м\к	150	4,5	3,8	24,3	149,38	180	5,4	5,5	28,8	186,19
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	180	0,29	0,008	24,29	93,28
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		14,36	9,541	87,834	493,3		18,34	13,518	113,11	645,42
	"Уплотненный" полдник										
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	70\30	25,1	5,9	9,1	170,2	90\30	9,8	3,8	1,5	180,2
57	Кабачковая икра	30	0,8	1,8	4,5	87,4	30	1	1,8	5,6	112,8
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	180	0,2	0,1	9,3	38
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		26,81	7,85	25,52	309,6		12,52	5,86	26,24	378
	Всего:		54,98	44,80	167,16	1 434,17		46,01	47,31	201,37	1 742,92

Продукты не содержат ГМО